



COLUMNA

María José Lizana
psicóloga y académica
Universidad Central



Los alimentos ¿un recurso o un privilegio?

Al hablar de alimentos, nos puede resultar algo cotidiano y familiar, puesto que la mayoría de los chilenos tenemos la normalidad de tener frente a nuestra mesa un alimento que sacie, sin embargo, no todos pueden privilegiar que cumplan con los requerimientos nutricionales diarios. Relacionado a lo anterior, el 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación proclamado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), puesto que los alimentos representan cultura, asequibilidad, accesibilidad, nutrición, vida saludable, entre otros. Cuando hablamos de celebrar este hito, el cual debiese ser accesible para todos, nos encontramos con temáticas sociales que no sólo trastocan el bolsillo de cada familia, sino también el ámbito psicológico, puesto que no todas las familias logran cubrir las comidas diarias recomendadas.

Si bien, este año 2024 en la Cuenta Pública, el Presidente Gabriel Boric fue enfático en expresar que la pobreza en Chile disminuyó históricamente al 6,5%, desde la Unicef exponen que, en el mundo, alrededor de 181 millones de niños y niñas menores de 5 años viven en situación de pobreza alimentaria infantil grave, lo que aumenta en un 50% sus probabilidades de padecer emaciación, una forma letal de

desnutrición, que puede afectar las áreas motora, física, cognoscitiva, afectiva, moral, sexual, social y del lenguaje, lo cual se expresa en características comportamentales que definen su funcionamiento psicológico para ese momento: tristeza, apatía, baja participación en actividades lúdicas y en su movilidad espontánea, irritabilidad, desinterés por las personas y por el entorno.

Por ello no podemos hablar del Día Mundial de la Alimentación sin mencionar la inseguridad alimentaria, que afecta a millones de personas, puesto que no tener acceso regular a alimentos nutritivos no solo tiene consecuencias físicas, como la malnutrición, sino también psicológicas. La inseguridad alimentaria está vinculada a mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, ya que, el miedo constante a no saber si habrá suficiente comida para alimentar a la familia puede generar una gran carga emocional, afectando la autoestima, las relaciones interpersonales y la salud mental en general.

El desempleo en Chile sigue en 8,7%, y así el momento que debiese ser de reunión familiar, se vuelve estresor, teniendo en consideración que la experiencia de alimentación, va más allá de una necesidad biológica, sino que es una experiencia profundamente emocional.